

ほけんだより 保健集会号

令和3年12月6日 身延中学校保健室

保護者の皆様へ

R3 年度保健集会を実施しました！！

「Brain 大捜査線～脳の健康を脅かす犯人を追え！！～」のタイトルのもと、12月6日に保健集会を実施しました。

全校生徒が、楽しみながら、学びを深め、これからの生活に活かしてもらえるように、保健委員の生徒たちは、調べ学習をしたり、発表の練習をしたり、一生懸命準備をしてきました。保護者の皆様にも、集会の内容をご紹介します。是非ご覧ください。



Story



近隣の中学生の脳の健康が奪われるという事件が発生。全校生徒が捜査員となり、事件解決を目指して、犯人を追います。

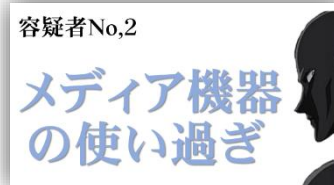
捜査線上に浮上した二人の容疑者・・・



脳と体を休めるためには、睡眠が不可欠であり、脳の疲れは、寝ることでは回復できません。そのため、睡眠がおろそかになると、脳に疲労がたまり、働きは低下します。

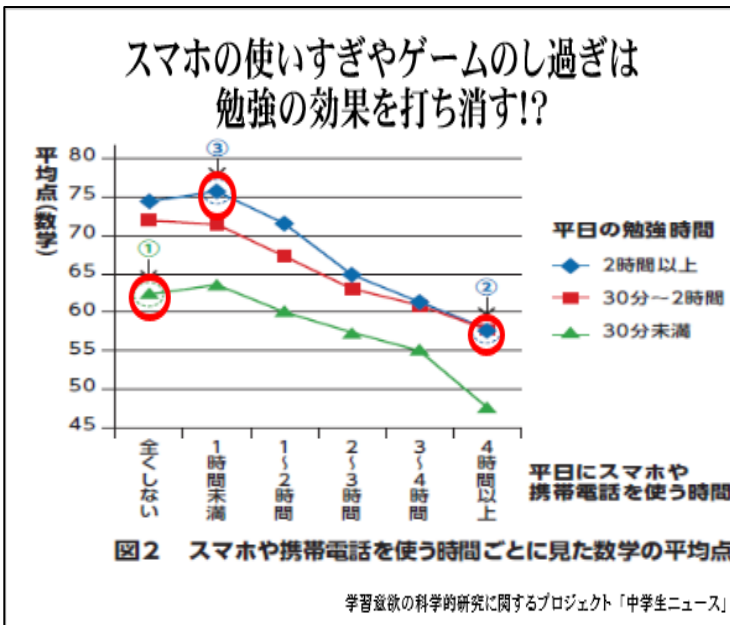
睡眠の役割

- ・脳や心身の休息
- ・記憶の整理
- ・脳や心身の発達



近年の脳研究により、スマホやゲームをしているときには、脳の前頭前野がほとんど働いていないことが、様々な実験から証明されました。

前頭前野は、前頭葉前半部にある記憶、感情の制御、行動の抑制等を行う場所のことです。



これは、平成25年に仙台市の中学生約2万4千名に対して行われた調査結果です。

平日の勉強時間とスマホ等を使う時間ごとの数学の平均点を表しています。勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことが分かります。

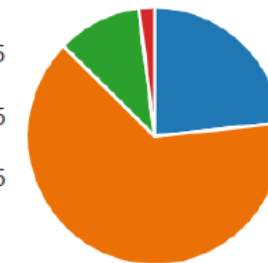
「30分未満しか勉強しないけど、スマホ等を全く使わない」生徒の成績より「2時間以上勉強するけど、スマホ等を4時間以上使う」生徒の成績の方が悪くなっています。

せっかくの勉強の効果が、スマホ等を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがあります。また、もっとも成績が良いのは「2時間以上勉強していて、使う時間を1時間未満に抑えている」生徒です。1時間未満なら、適度な息抜きになって、成績に悪影響を及ぼさないのかもしれませんが。

身延中生の実態

7. 睡眠

- 睡眠時間の平均が8時間以上 35
- 睡眠時間の平均が8時間未満 96
- 睡眠時間の平均が6時間未満 16
- なかなか寝付けぬ/夜中に何度... 3



理想の睡眠時間
6～13歳:9～11時間
14～17歳:8～10時間
(山梨大学 山縣 然太郎教授)

8. ネットやゲームなどメディア機器の使用

- 持っていない・あまり興味がない 8
- ゲームやネットは1日30分以内 14
- ゲームやネットは1日1時間程度 66
- ゲームやネットは1日2時間以上 62



日本小児科医会の提言
1日のメディア機器の使用時間は2時間以内

事件解決の糸口

入眠儀式をつくる

- 好きな音楽を聴く
- 本を読む
- 簡単なストレッチをする など

毎日寝る前にする
自分なりのリラックス方法を決める

事件解決の糸口一つ目は、自分に合った入眠儀式をつくることです。

入眠儀式とは、睡眠に入る前の習慣のことです。毎日、自分なりのルーティーンを行うことで、脳が眠りのモードに入りやすくなります。

朝日を浴びる

- 人は朝日を浴びてから14時間後に眠気を感じるように体内時計が備わっている

起床後すぐに
朝日を浴びることが大切

二つ目は、朝日を浴びることです。

健全な生活リズムを定着させるためには、「早寝」よりも「早起き」を意識して、朝日を浴びることから始めると良いとされています。

メディア機器の使用は就寝1時間前まで

- メディア機器のディスプレイから出るブルーライトは体内時計を乱し、睡眠に影響が出る

1日のメディア機器の使用時間は
2時間以内が推奨されている

三つ目は、メディア機器の使用は就寝1時間前までということです。

夜に、スマホやゲーム機などのメディア機器から出るブルーライトを浴びると、メラトニンの分泌が抑えられ、自然な眠りに入れなくなってしまいます。

保健委員の活躍

犯人は各自の実態に応じて異なりましたが、身延保健警察(保健委員会)の活躍により、無事、全校生徒が、各々の犯人を特定し、事件を解決へと導くことができました。

保健委員会の生徒たちの活躍の様子は、次回の保健だよりでお伝えいたします!! **保健委員のみなさん、本当にいつもありがとう!(*^_^*)**



保護者の皆様へのお願い

本日実施した保健集会を通して、生徒たちは、睡眠やメディア機器の使い方についてたくさんのお話を学びました。改めて、自身の生活を振り返り、見直すきっかけになったと思います。

また、睡眠やメディア機器の使い方について、冬休みに向けて生活のルールを各自の実態に応じて考えました。仲間同士で、アドバイスも送り合いました。ご家庭でも、このことについて話し合ってください、生徒本人も保護者様も納得した上で、「我が家のルール」を決めていただき、家族全員で冬休みを健康に過ごしていただきたいと思っております。

詳細は、別紙ワークシートのワーク6をご覧ください。

冬休み最終日に、保護者の皆様に、今回の取り組みについて感想等をご記入いただく欄がございます。こちらにもご協力ください。

お忙しい中ではございますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

参考文献・ホームページ

- ・神山 潤(2014)『調べよう! 実行しよう! よいすいみん① すいみんのひみつをさがろう!』
『調べよう! 実行しよう! よいすいみん② すいみんの不足だとどうなるの?』, 岩崎書店
- ・神山 潤(2008)『眠りは脳と心の栄養! 睡眠がよくわかる事典 早寝・早起きで元気になれる』, PHP 研究所
- ・川島 隆太(2015)『脳のひみつにせまる本③ 脳科学の最前線』, ミネルヴァ書房
- ・森 昭雄(2008)『元気な脳のつくりかた』, 少年写真新聞社
- ・内海 裕美(2020)『健康ハッピーシリーズ 上手に使って病気を防ごう! スマホとゲーム障害』, 少年写真新聞社
- ・『健 2021年10月号』(特集:おもしろい健康教育「おも健」の世界へようこそ vol.3 実践編), 日本学校保健研修社
- ・北海道教育委員会 『生活リズムチェックシート 指導者用ハンドブック』
(<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/undou/handbook.html>)
- ・香川県教育委員会 『ネット・ゲーム依存予防対策学習シート 中学生版』
(https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/17874/r2_worksheet-cyuugakkou.pdf)
- ・学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト(仙台市)『中学生向けニュース(平成25年度作成)』
(<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/documents/h25sumaho.pdf>)
- ・公益社団法人 日本小児科医会 子どもとメディア委員会
(https://www.jpa-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html)